



**BAMBINI SANI  
MANGIANDO SANO:**

**Perché il cibo biologico è migliore**







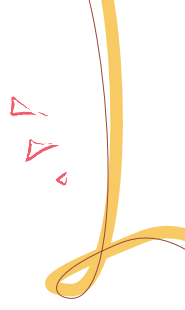
# **BAMBINI SANI MANGIANDO SANO:**

**Perché il cibo biologico è migliore**



**Le informazioni contenute in questo volume non hanno lo scopo di sostituirsi al parere del vostro medico, ma sono di carattere puramente indicativo. L'autore declina qualsiasi responsabilità, diretta o indiretta, derivante dall'impiego di qualsiasi informazione estrapolata da queste pagine.**

**Raccomandiamo pertanto di rivolgersi sempre a uno specialista prima di iniziare un piano dietetico o un percorso d'allenamento.**



*Il servizio mensa scolastica del Comune di Pisa non riguarda solo la preparazione, il trasporto e la somministrazione di circa 2.700 pasti giornalieri, inclusi 600 per diete specifiche. Difatti, grazie all'impegno, le energie e le risorse dell'Amministrazione, degli uffici e dei nostri fornitori, viene quotidianamente promosso un processo educativo volto a sostenere scelte consapevoli, abitudini sane e un rapporto equilibrato con il cibo, essenziale per la prevenzione di malattie croniche e il benessere psicofisico. È uno sforzo a tutto tondo, fatto con l'ausilio di professionisti, e indirizzato non solo ai nostri piccoli utenti, ma anche ai loro genitori e ai loro insegnanti.*

*Per questo, dal 2024, il Comune di Pisa si avvale della preziosa collaborazione della società MyNutritional, e nello specifico della dottoressa Susanna Agnello, che racconta in questo volume, l'esperienza nelle scuole di Pisa.*

**Assessore Riccardo Buscemi**

Scuola e servizi educativi.

Gemellaggi.Gentilezza.

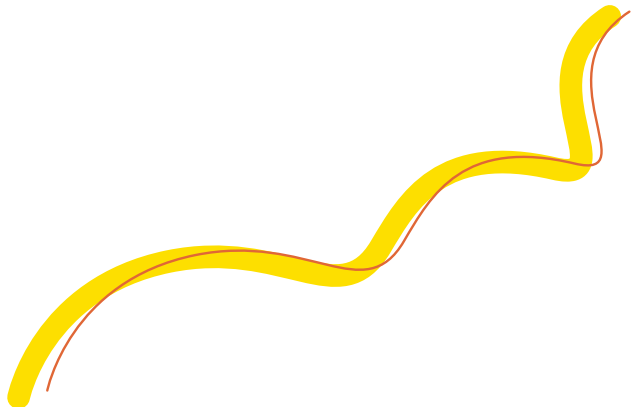
Attuazione del mandato amministrativo





# INDICE

<b>Perché è importante mangiare sano fin da piccoli</b>	5
<b>Esiste davvero un piatto più adatto ai bambini?</b>	7
<b>Aspetti nutrizionali sulla crescita dei bambini</b>	7
<b>I principi dell'agricoltura biologica</b>	11
<b>L'importanza del mangiare biologico</b>	12
<b>Ruolo della mensa: soddisfare i bisogni primari o educare?</b>	14
- Socializzazione e confronto tra bambini	
- Perché mio figlio non mangia a mensa?	
- Mensa e utilizzo di prodotti biologici	
- Aumento delle proteine vegetali	
- Riduzione degli sprechi con un occhio alla sostenibilità: la scelta del Comune	
<b>Esperienza del comune di Pisa</b>	20
- Le attività proposte	
- Il contesto delle scuole coinvolte	
- Cosa ci ha insegnato questa esperienza	
<b>Consigli della nutrizionista Susanna Agnello</b>	25



## PERCHÉ È IMPORTANTE MANGIARE SANO FIN DA PICCOLI

Il Sistema di Sorveglianza Nutrizionale in età infantile "Okkio alla salute" stima che, ad oggi, in Italia il 12% dei bambini sia obeso e il 24% si trovi in sovrappeso: in pratica, circa un bambino su tre presenta una condizione di eccesso ponderale. Tale situazione è chiaramente riconducibile a **un'alimentazione scorretta**, alla quale questi bambini vengono abituati fin dai primi anni di vita da genitori, nonni, mense scolastiche e, più in generale, dal contesto sociale in cui crescono — un contesto che per loro rappresenta semplicemente la normalità.

Le abitudini che trasmettiamo ai nostri figli durante l'infanzia sono molto difficili da modificare in seguito. Di conseguenza, il rischio che un bambino obeso o in sovrappeso diventi prima un adolescente e poi un adulto con gravi problemi di peso è estremamente elevato.

L'eccesso ponderale porta inevitabilmente con sé lo sviluppo di gravi patologie metaboliche — come il diabete di tipo 2 — cardiovascolari — come l'ipertensione — e cronico-degenerative, tra cui i tumori.

Pensare che i nostri figli potranno correggere da soli le proprie abitudini alimentari durante la crescita è un'illusione già smentita da numerosi studi, tra cui proprio "Okkio alla salute", che mostra come il numero degli adulti obesi cresca di pari passo con quello dei bambini obesi. Quando un bambino viene avviato fin dalla tenera età a un'alimentazione scorretta, inizia già allora a compromettere la propria salute, rendendosi più vulnerabile allo sviluppo di malattie nella vita adulta.

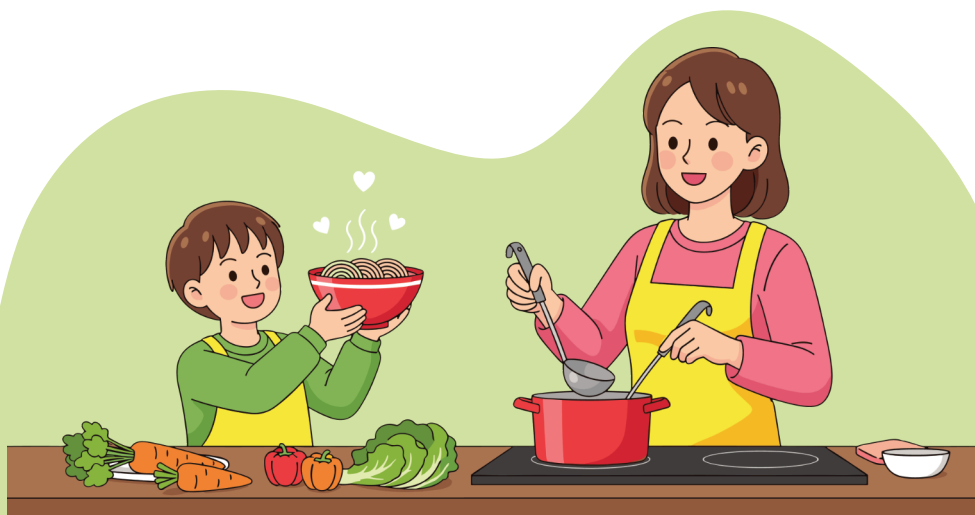
Insegnare ai propri figli a mangiare in modo sano fin dall'infanzia non garantisce ovviamente la salute in eterno, ma offre loro una percentuale di rischio significativamente più bassa nel contrarre determinate patologie.

Nei primi anni di vita i bambini apprendono principalmente attraverso i **cinque sensi**: gusto, tatto, olfatto, vista e udito. Per questo motivo, **cucinare insieme ai propri figli è un'abitudine preziosa**: permette loro di esplorare sapori, odori e colori della nostra tradizione culinaria e, perché no, di sentirsi parte attiva nella preparazione del pasto.

Un'altra caratteristica tipica dei bambini è la tendenza a **imitare i comportamenti di chi li circonda**: ecco perché è fondamentale che la famiglia dia il buon esempio e avvii insieme al figlio un percorso di sane abitudini alimentari.

Quando si parla di alimentazione "corretta" il termine può sembrare vago, ma racchiude in realtà due concetti chiave: "varia" e "completa". Questo significa che non devono mancare né determinati alimenti né specifici micro e macronutrienti. Vanno evitate sia la selettività nella scelta dei cibi sia la "neofobia", ovvero il timore di assaggiare preparazioni nuove. Accompagnare il bambino in questo percorso di scoperta non sarà sempre semplice, ma **l'educazione alimentare acquisita da piccoli diventa un bagaglio prezioso e difficile da abbandonare**: una solida base che li protegge — anche inconsapevolmente — dalle influenze negative che la società moderna può esercitare sulle loro abitudini.

Non va inoltre sottovalutato il fatto che un'alimentazione sana supporta il bambino durante la crescita, favorendo il corretto sviluppo di tutti i tessuti e organi: dal tessuto osseo a quello muscolare, fino al sistema nervoso.



## ESISTE DAVVERO UN PIATTO PIÙ ADATTO AI BAMBINI?

---

Uno degli errori più diffusi tra le famiglie è quello di associare il concetto di "cibo adatto" ai bambini con quello di "cibo che piace ai bambini".

Questa correlazione è decisamente fuorviante: non deve esistere un piatto più adatto ai bambini in termini di gradimento, ma semmai solo in termini di **sicurezza**. Ad esempio, fino a un anno di età è consigliabile evitare cibi troppo speziati o saporiti, poiché potrebbero irritare il tratto gastrointestinale ancora immaturo.

Il convincimento che ai bambini vadano proposti solo certi alimenti — quelli che si è certi piacciono — nasce da un pregiudizio: si tende a pensare che i bambini siano per natura capricciosi e prevedibili, e quindi si finisce per offrire sempre e solo i soliti piatti monotoni come pasta in bianco, pizza, patatine fritte o wurstel. È invece necessario abbandonare questo schema mentale e lasciare al bambino **la libertà di assaggiare** qualsiasi pietanza voglia provare — anche al ristorante — magari in una porzione ridotta rispetto a quella degli adulti o con un contenuto di grassi inferiore.

Solo procedendo in questo modo il bambino si avvicinerà progressivamente a qualsiasi tipo di alimento. Accompagnarlo in questo percorso significa garantirgli **un'alimentazione quanto più varia possibile**, considerato che nessun alimento contiene da solo tutti i micro e macronutrienti necessari al corretto funzionamento

## ASPETTI NUTRIZIONALI SULLA CRESCITA DEI BAMBINI

---

L'educazione alimentare precoce è fondamentale: le abitudini costruite nell'infanzia, come già accennato, tendono a consolidarsi nel tempo.

Sarebbe quindi auspicabile che il bambino venisse seguito da un **nutrizionista** sin dalla più giovane età, indipendentemente dall'eventuale presenza di problematiche legate al peso.

È tuttavia importante saper riconoscere le situazioni in cui il supporto di uno specialista diventa strettamente necessario. In tali circostanze, il genitore dovrebbe poter contare sul consiglio del pediatra, figura che monitora costantemente sia la crescita staturale che quella ponderale del bambino.



Per tenere sotto controllo il peso dei bambini e degli adolescenti fino ai 18 anni, lo strumento più adeguato è quello delle **tabelle dei percentili**, piuttosto che il BMI (indice di massa corporea) usato per la popolazione adulta. Quest'ultimo, infatti, non riesce a rispecchiare la variabilità dei parametri legati al sesso e all'età che caratterizzano la fase di crescita.

Le tabelle dei percentili si basano su un calcolo statistico che consente di attribuire ciascun bambino a una determinata fascia e di stabilirne la condizione ponderale:

- Inferiore al 5° percentile: il bambino è sottopeso
- Dal 5° all'85° percentile: il bambino è normopeso
- Dall'85° al 95° percentile: il bambino è a rischio sovrappeso
- Superiore al 95° percentile: il bambino è in sovrappeso

Trattandosi di calcoli statistici, ogni Paese adotta la propria tabella di riferimento: in Italia si utilizza quella di Cacciari. Il medesimo principio viene applicato anche per monitorare l'altezza.

Quando, nel corso delle visite periodiche dal pediatra, si osserva che il bambino si sta avvicinando all'85° percentile, è opportuno prendere in considerazione la consulenza di un nutrizionista e confrontarsi con il medico di fiducia.

Il peso, tuttavia, è solo uno degli indicatori di una possibile necessità di correggere l'alimentazione: non deve essere l'unico campanello d'allarme.

È importante osservare anche eventuali altri cambiamenti fisici e psicologici, nonché il **comportamento del bambino a tavola** e il suo **atteggiamento nei confronti del cibo**.

Quando un bambino in età pediatrica si avvicina al sovrappeso o all'obesità, spesso la medesima condizione fisica coinvolge anche altri membri della famiglia. Per questo, nel momento in cui si prenota una visita nutrizionale per un bambino, è fondamentale che almeno uno dei genitori sia presente.

La loro partecipazione è essenziale perché il sovrappeso infantile è frequentemente legato a cattive abitudini alimentari apprese in famiglia: se possibile, l'intero nucleo familiare dovrebbe cambiare le proprie abitudini a tavola, in modo da supportare il bambino nelle scelte corrette senza che si senta "a dieta".

Se l'eccesso di peso è esclusivamente attribuibile a una scorretta alimentazione familiare, un impegno collettivo verso la **rieducazione alimentare** si rivelerà sufficiente a migliorare rapidamente la situazione del bambino.

Non sempre, però, un aumento ponderale eccessivo è da ricondurre alle abitudini domestiche. In certi casi, il genitore deve saper interpretare gli atteggiamenti e le parole del figlio per individuare eventuali altre cause.

■ Per esempio, se il bambino mangia molto rapidamente tutto ciò che ha nel piatto chiedendo una seconda porzione, se lamenta fame poco dopo i pasti, o se appare particolarmente silenzioso durante i pasti pur terminando sempre il piatto, è probabile che stia attraversando un **momento difficile e che veda nel cibo un rifugio sicuro**. In questi casi, dialogare con il proprio figlio e cercare di risolvere il disagio sottostante è il primo passo da compiere.

■ Se invece il bambino rifiuta sistematicamente determinati alimenti — come frutta e verdura — preferendo pizze, snack e patatine, e arriva persino a non mangiare se non accontentato nelle proprie richieste, la rieducazione alimentare guidata da un nutrizionista potrebbe rappresentare l'intervento più efficace.

Da non trascurare, inoltre, il fatto che un'alimentazione scorretta — indipendentemente dal peso — può causare **carenze o eccessi di micronutrienti** (minerali e vitamine), con conseguenze quali debolezza, secchezza della pelle, crampi muscolari, anemia e rachitismo.

In conclusione, affidarsi a un esperto è sempre la scelta più prudente, soprattutto quando si tratta di bambini: le decisioni prese dai genitori durante l'infanzia si riflettono inevitabilmente sulla salute dell'adulto di domani.

Per quanto riguarda le bambine, la fase della crescita e della maturazione sessuale è ancora più delicata e richiede un'attenzione alimentare ancora maggiore.

La pubertà femminile è convenzionalmente identificata con la comparsa del menarca (la prima mestruazione), ma prima di questo importante passaggio le bambine attraversano un periodo di 3-4 anni caratterizzato da significative trasformazioni fisiche e psicologiche.

Il cosiddetto "timing puberale" è influenzato da numerosi fattori interni ed esterni: risente dei livelli ormonali — come dopamina, serotonina e insulina — ma anche di variabili nutrizionali, ambientali e psicologiche.



L'alimentazione è senza dubbio uno dei protagonisti principali della maturazione sessuale: per raggiungere il menarca è necessario arrivare a un peso di almeno 47-48 kg, con una percentuale di massa grassa di almeno il 17%.

Più che dalla quantità di grasso in sé, il menarca dipende dalla presenza dell'ormone leptina, secreto dal tessuto adiposo. Un aumento della leptina stimola l'incremento degli ormoni sessuali in circolo, ma questo accade soltanto quando il tessuto adiposo supera una certa soglia percentuale.

Solo se la produzione è sufficientemente elevata, si attiva la catena di eventi che porta al menarca.

L'età tipica del menarca è tra i 12 e i 13 anni, ma nel corso dei decenni si è osservato un progressivo anticipo: molte bambine lo raggiungono già a 9 anni, mentre all'epoca dei nonni poteva arrivare anche a 15. Questo cambiamento riflette l'abbondanza alimentare dei giorni nostri: 50-60 anni fa era molto più difficile raggiungere la percentuale di massa grassa necessaria ad attivare il menarca, data la minore disponibilità di cibo.

Un menarca precoce, tuttavia, può comportare **rischi seri** per la futura donna: l'esposizione prematura agli estrogeni aumenta la probabilità di sviluppare tumori al seno, all'utero e all'endometrio, oltre a incrementare il rischio di sindrome dell'ovaio policistico.

In questi casi il pediatra dovrebbe suggerire un intervento mirato a modificare l'alimentazione, con **l'obiettivo di arrestare l'aumento di peso e invertire la tendenza**. Non si tratterebbe di prescrivere una dieta restrittiva — approccio inutile e controproducente — bensì di avviare un percorso di rieducazione alimentare rivolto sia alla bambina che ai genitori.

Oltre al tessuto adiposo, un altro aspetto da monitorare con attenzione durante la pubertà è il contenuto minerale osseo. Le evidenze scientifiche dimostrano che l'accumulo osseo aumenta rapidamente nell'infanzia e nell'adolescenza, risultando quasi completo alla fine della pubertà, con un picco tra i 20 e i 25 anni. Garantire un'adeguata densità ossea in questa fase cruciale è essenziale per ridurre il rischio di osteoporosi in età avanzata.

È dunque evidente quanto sia importante avere una buona composizione corporea già dall'infanzia, e in modo particolare durante la pubertà: essa può influenzare profondamente lo sviluppo puberale, la salute generale e il rischio di sviluppare patologie in futuro.

Le variazioni ormonali, di composizione corporea e di peso che avvengono in questo periodo sono del tutto fisiologiche e inevitabili. L'obiettivo non deve essere quello di imporre diete restrittive o attività fisiche ad alta intensità, ma semplicemente quello di aiutare gli adolescenti a mantenere un corpo sano attraverso **uno stile di vita equilibrato e un'alimentazione sana**.

## I PRINCIPI DELL'AGRICOLTURA BIOLOGICA

---

L'agricoltura biologica è un sistema di produzione alimentare che si fonda sul rispetto degli equilibri naturali e sulla salvaguardia dell'ambiente. Il suo obiettivo principale non è soltanto produrre cibo, ma farlo in modo **sostenibile**, preservando la fertilità del suolo, la biodiversità e la salute degli ecosistemi.

I principi cardine dell'agricoltura biologica sono riconosciuti a livello internazionale dalla IFOAM (Federazione Internazionale dei Movimenti per l'Agricoltura Biologica) e possono essere sintetizzati in quattro concetti fondamentali:

- **Salute:** l'agricoltura biologica deve sostenere e rafforzare la salute del suolo, delle piante, degli animali, delle persone e del pianeta come un sistema unico e indivisibile.
- **Ecologia:** si basa su cicli e sistemi ecologici viventi, li imita e li sostiene, collaborando con la natura anziché contrastarla.
- **Equità:** si fonda su relazioni che garantiscono giustizia rispetto all'ambiente e alle opportunità di vita, per i produttori, i lavoratori, i consumatori e le generazioni future.
- **Precauzione:** viene gestita in modo responsabile per proteggere la salute e il benessere delle generazioni presenti e future e dell'ambiente.

In pratica, l'agricoltura biologica vieta l'utilizzo di pesticidi di sintesi chimica, diserbanti, fertilizzanti artificiali e organismi geneticamente modificati (OGM). Al loro posto vengono impiegati **metodi naturali** come la rotazione delle colture, il compostaggio, il controllo biologico dei parassiti e l'utilizzo di sementi non trattate.

Per quanto riguarda l'**allevamento**, il biologico garantisce agli animali condizioni di vita dignitose: libertà di movimento, accesso a spazi aperti, alimentazione naturale priva di ormoni e antibiotici di profilassi, e rispetto del benessere animale in ogni fase della produzione.

In Europa, la produzione biologica è regolamentata dal Regolamento UE 2018/848, che stabilisce norme precise per la certificazione dei prodotti biologici. Il marchio "bio" o "eco" sulle confezioni garantisce che il prodotto sia stato certificato da un ente di controllo accreditato e che rispetti tutti i criteri previsti dalla normativa.

La filiera biologica è dunque non solo una scelta produttiva, ma un vero e proprio modello culturale che reinterpreta il rapporto tra uomo, cibo e natura, rimettendo al centro la qualità, la trasparenza e la responsabilità verso le generazioni future.

## L'IMPORTANZA DEL MANGIARE BIOLOGICO

---

La scelta di un'alimentazione biologica sta guadagnando sempre maggiore attenzione da parte di famiglie, ricercatori e istituzioni.

***Ma cosa significa concretamente mangiare biologico, e perché può fare la differenza, soprattutto per i bambini?***

I bambini sono particolarmente vulnerabili all'esposizione ai pesticidi e alle sostanze chimiche presenti negli alimenti convenzionali. Il loro organismo, ancora in fase di sviluppo, metabolizza le tossine in modo diverso rispetto a quello degli adulti: il sistema nervoso, il sistema immunitario e il sistema endocrino sono bersagli sensibili agli effetti di residui chimici anche in dosi molto basse. Numerosi studi scientifici hanno associato l'esposizione prolungata ai pesticidi organofosforati — tra i più diffusi nell'agricoltura convenzionale — a un aumento del rischio di disturbi dello sviluppo neurologico nei bambini.

Scegliere alimenti biologici per i propri figli significa innanzitutto ridurre questa esposizione: diversi studi hanno dimostrato che i bambini che seguono una dieta prevalentemente biologica presentano livelli significativamente più bassi di residui di pesticidi nelle urine rispetto a quelli che consumano prevalentemente alimenti convenzionali.

Dal punto di vista nutrizionale, le ricerche più recenti suggeriscono che alcuni alimenti biologici — in particolare frutta, verdura e cereali — possano contenere **quantità superiori di antiossidanti, polifenoli e acidi grassi omega 3** rispetto

alle controparti convenzionali. Questo sarebbe dovuto al fatto che le piante coltivate senza pesticidi sviluppano naturalmente più composti protettivi per difendersi dai parassiti — sostanze che si rivelano benefiche anche per chi le consuma.

Il biologico porta con sé anche un valore ambientale e sociale non trascurabile. I metodi di coltivazione biologica contribuiscono a:

- › Preservare la biodiversità agricola e selvatica
- › Ridurre l'inquinamento delle acque superficiali e sotterranee
- › Aumentare la fertilità e la vitalità del suolo nel lungo periodo
- › Diminuire le emissioni di gas serra legate all'uso di fertilizzanti sintetici
- › Sostenere i piccoli produttori locali e le economie rurali

Introdurre il biologico nella dieta dei bambini — in particolare nelle mense scolastiche — significa quindi compiere una scelta che va ben oltre il singolo piatto: è un investimento nella salute individuale e collettiva, e un messaggio educativo potente sul rispetto del cibo, della terra e dell'ambiente.

Va tuttavia sottolineato che "biologico" **non** è sinonimo automatico di "sano": anche un prodotto biologico può essere ricco di zuccheri aggiunti o grassi di scarsa qualità. **La lettura attenta dell'etichetta** rimane sempre fondamentale, indipendentemente dalla certificazione.

Il biologico è uno strumento prezioso all'interno di un'alimentazione equilibrata e consapevole, non una soluzione universale.



# RUOLO DELLA MENSA: SODDISFARE I BISOGNI PRIMARI O EDUCARE?

## SOCIALIZZAZIONE E CONFRONTO TRA BAMBINI

---

Un ulteriore valore della mensa scolastica risiede nella sua capacità di creare legami tra i bambini.

La **socializzazione** non si costruisce solo attraverso il gioco e le attività ludiche, ma anche seduti tutti insieme attorno a una tavola.

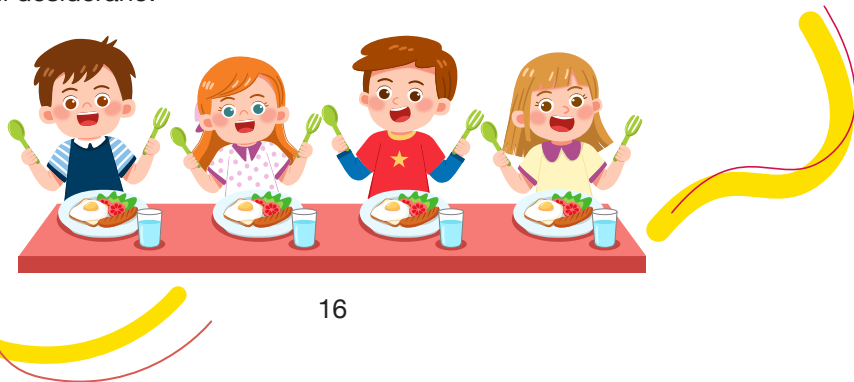
Per i bambini, il momento del pasto a mensa deve avere una doppia valenza: essere **un'occasione di educazione alimentare** — attenta alla qualità e alla varietà dei cibi proposti — e al tempo stesso un **momento di condivisione**, in cui raccontarsi, confrontarsi e stringere amicizie.

Quando i bambini riescono a costruire relazioni positive all'interno del gruppo, anche il momento del pasto diventa più piacevole e spensierato.

Può tuttavia accadere che un singolo bambino o un piccolo gruppo influenzi negativamente gli altri, inducendo il rifiuto di certi alimenti. In questi casi, un ruolo fondamentale spetta alle maestre, che devono conoscere le dinamiche della classe, individuare il bambino o il gruppo "trainante" e ripristinare comportamenti corretti: riducendo gli sprechi, controllando che le porzioni siano adeguate e valorizzando la varietà come principio educativo.

Nel momento del pranzo, le insegnanti hanno il compito di **favorire la socializzazione** tra i bambini. Per farlo, è importante creare un'atmosfera serena e accogliente, in un ambiente esteticamente gradevole.

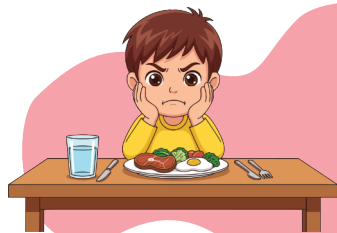
Occorre evitare che i bambini vengano distratti o che si creino situazioni di stress: non va insistito sul "finire il piatto", non si deve far attendere il cibo troppo a lungo, e i bambini devono potersi allontanare dal tavolo tutti insieme — per proseguire il processo di socializzazione avviato durante il pranzo — e sedersi liberamente accanto a chi desiderano.



## PERCHÉ MIO FIGLIO NON MANGIA A MENSA?

Le ragioni per cui un bambino si rifiuta di mangiare a mensa possono essere molteplici.

Se il rifiuto si manifesta all'inizio dell'anno scolastico o nei primi giorni di inserimento, si tratta di un atteggiamento del tutto **comprensibile**: i bambini hanno bisogno di tempo per familiarizzare con il nuovo ambiente, con le maestre e con i compagni.



La difficoltà di adattamento può tradursi nel **rifiuto del cibo**, poiché le emozioni — positive o negative — influenzano sempre il nostro rapporto con l'alimentazione, e questo vale ancor di più per i bambini, che faticano a esprimere verbalmente il proprio disagio. In questi casi, il ruolo del genitore è quello di assicurare il figlio prima di accompagnarlo a scuola, incoraggiandolo ad affrontare la giornata con serenità, senza enfatizzare eccessivamente il tema del cibo e della mensa.

Se il problema persiste anche dopo che il bambino si è ormai ambientato — con i compagni e con gli spazi scolastici — è opportuno approfondire la questione.

Spesso il bambino che rifiuta ciò che viene proposto a mensa è lo stesso che a casa **non è abituato a mangiare tutto**, perché gli viene sempre e solo offerto quello che preferisce. A mensa vengono solitamente scartati soprattutto gli alimenti a base di verdure, poiché la maggior parte dei bambini non è abituata a consumarli nemmeno in famiglia. Ecco perché è così importante educare i figli a condividere il pasto con tutti i componenti della famiglia, proponendo un menù uguale per tutti e non piatti diversi in base ai gusti di ciascuno. Affinché il bambino inizi pian piano ad accettare il pasto proposto a mensa, è necessario garantire a casa **una continuità con l'educazione alimentare scolastica**: frutta e verdura non devono mai mancare a tavola.

Naturalmente non si può negare che alcune mense siano oggettivamente migliori di altre, mettendo a dura prova anche il bambino meno difficile. In questi casi, però, la soluzione non è agire sul singolo bambino, ma intervenire a un livello più ampio — con le insegnanti e con il servizio di ristorazione — per migliorare la qualità e la gradevolezza dei piatti proposti.

## MENSA E UTILIZZO DI PRODOTTI BIOLOGICI



L'introduzione di prodotti biologici nelle mense scolastiche non è semplicemente una tendenza: è una **sceita di politica alimentare** con ricadute concrete sulla salute dei bambini, sull'educazione alimentare e sulla sostenibilità ambientale del territorio.

In Italia, la normativa consente e anzi incoraggia l'utilizzo di prodotti biologici nelle refezioni scolastiche. Diverse amministrazioni comunali hanno già avviato percorsi di transizione verso mense biologiche o parzialmente biologiche, con risultati positivi sia in termini di qualità percepita che di riduzione dell'impatto ambientale.

I vantaggi dell'utilizzo di prodotti biologici nella mensa scolastica sono molteplici:

- **Riduzione** dell'esposizione dei bambini a residui di pesticidi e sostanze chimiche attraverso i pasti quotidiani
- **Miglioramento** della qualità organolettica dei piatti, con alimenti dal sapore più autentico che possono favorire l'accettazione di frutta e verdura
- Promozione di un **messaggio educativo** coerente: parlare di alimentazione sana e proporre al tempo stesso prodotti coltivati nel rispetto della natura rafforza la credibilità del percorso formativo
- **Sostegno all'agricoltura locale e biologica del territorio**, riducendo le distanze di approvvigionamento e privilegiando la filiera corta
- Contributo alla **riduzione dell'impronta ecologica** della ristorazione scolastica

È importante tuttavia che l'introduzione del biologico avvenga in modo **graduale** e sostenibile, senza appesantire eccessivamente i costi del servizio.

Una strategia efficace è quella di partire dagli alimenti che i bambini consumano in maggiore quantità e più frequentemente — come frutta, verdura, cereali e legumi — **privilegiando i prodotti di stagione e a filiera corta**, che coniugano qualità biologica e costi contenuti.

La scelta del biologico in mensa può inoltre diventare un punto di partenza per **laboratori didattici**: visite a fattorie biologiche, incontri con i produttori locali, attività sull'orto scolastico. Tutte esperienze che avvicinano i bambini al cibo in modo concreto, curioso e rispettoso.

## AUMENTO DELLE PROTEINE VEGETALI

---

Uno degli aspetti su cui la ricerca nutrizionale degli ultimi anni si è maggiormente concentrata è il ruolo delle proteine vegetali nell'alimentazione dei bambini. Tradizionalmente, le proteine animali — carne, pesce, uova, latticini — hanno rappresentato il riferimento principale per il fabbisogno proteico in età pediatrica. Oggi, tuttavia, le linee guida internazionali incoraggiano un progressivo **riequilibrio verso le fonti vegetali**, nell'ottica di una dieta più sostenibile e salutare.

### Le principali fonti di proteine vegetali sono:

- **Legumi:** lenticchie, ceci, fagioli, piselli, fave, soia. Sono tra le fonti proteiche vegetali più ricche e complete, e apportano anche fibre, ferro, calcio e vitamine del gruppo B
- **Cereali integrali:** farro, orzo, avena, quinoa, amaranto. Abbinati ai legumi, offrono un profilo aminoacidico completo e complementare
- **Frutta secca:** noci, mandorle, nocciole, anacardi. Ricche di proteine, grassi insaturi e minerali preziosi come il magnesio e lo zinco
- **Semi oleosi:** semi di canapa, di chia, di girasole, di zucca. Ottimi da aggiungere a yogurt, insalate o zuppe
- **Tofu e tempeh:** derivati della soia, molto versatili in cucina e con un buon contenuto proteico

Un aspetto fondamentale da tenere a mente è **la complementarietà proteica**: le proteine vegetali, prese singolarmente, mancano spesso di uno o più aminoacidi essenziali. Abbinando però legumi e cereali nello stesso pasto — come pasta e fagioli, riso e lenticchie, zuppa di farro e ceci — si ottiene un profilo proteico completo, del tutto paragonabile a quello delle proteine animali.

**Nelle mense scolastiche**, aumentare la frequenza dei piatti a base di legumi e cereali integrali è una scelta che porta **vantaggi** su più fronti: riduce i costi di approvvigionamento, abbassa l'impatto ambientale del menù, contribuisce all'educazione alimentare dei bambini verso sapori e alimenti spesso poco conosciuti, e sostiene la salute intestinale grazie all'apporto di fibre.

È importante **presentare i legumi in modi creativi e appetibili**, evitando di proporli come semplice contorno. Piatti unici come pasta e fagioli, minestra di lenticchie, burger di ceci o hummus accompagnato da verdure fresche possono trasformare un alimento "difficile" in uno dei preferiti dei bambini.

Va infine ricordato che **aumentare le proteine vegetali non significa eliminare quelle animali**, soprattutto in età pediatrica: latte, uova, pesce e carne magra rimangono fonti proteiche preziose. Si tratta piuttosto di trovare un **equilibrio** più bilanciato, in linea con i principi della dieta mediterranea, che ha sempre valorizzato i legumi come pilastro dell'alimentazione quotidiana.

## **RIDUZIONE DEGLI SPRECHI CON UN OCCHIO ALLA SOSTENIBILITÀ: LA SCELTA DEL COMUNE**

---

Lo spreco alimentare nelle mense scolastiche è un problema strutturale che riguarda l'Italia come tutta l'Europa.

Secondo le stime di Waste Watcher International, ogni anno in Italia si sprecano circa 65 kg di cibo pro capite, e le mense scolastiche contribuiscono in modo significativo a questo dato: si stima che in media il 30-40% del cibo preparato non venga consumato dai bambini.

**Le cause dello spreco in mensa sono molteplici:** porzioni eccessive rispetto all'appetito reale dei bambini, scarsa gradevolezza di alcuni piatti, fretta durante i pasti, mancanza di abitudine a certi alimenti — in particolare verdure e legumi — e, talvolta, una gestione logistica che non tiene conto delle preferenze reali degli utenti.

Ridurre lo spreco alimentare non è solo una questione economica — anche se il risparmio sui costi di produzione e smaltimento è tutt'altro che trascurabile — ma ha un **impatto diretto sulla sostenibilità ambientale**. Produrre cibo che viene poi gettato significa sprecare anche tutte le risorse impiegate per produrlo: acqua, energia, suolo, lavoro. L'impronta ecologica dello spreco alimentare è enormemente sottovalutata.

Per affrontare concretamente questo problema, diverse amministrazioni comunali hanno adottato strategie integrate che agiscono su più livelli:

➤ **Revisione delle porzioni:** adattare le quantità servite all'età e all'appetito medio dei bambini, con la possibilità di richiedere una seconda porzione piuttosto che ricevere automaticamente dosi eccessive

- **Coinvolgimento dei bambini:** introdurre sistemi di valutazione dei pasti (questionari di gradimento, semafori alimentari) per raccogliere dati utili a migliorare i menù
- **Formazione del personale:** sensibilizzare cuochi e operatori mensa sull'importanza della presentazione dei piatti e delle porzioni corrette
- **Educazione nelle classi:** integrare il tema dello spreco alimentare nei programmi didattici, con attività pratiche e laboratori
- **Recupero delle eccedenze:** attivare protocolli per il recupero e la redistribuzione delle eccedenze alimentari in collaborazione con associazioni del territorio, nel rispetto della normativa vigente (Legge 166/2016, la cosiddetta "Legge Gadda")
- **Scelta di ingredienti locali e stagionali:** prodotti a filiera corta hanno una qualità organolettica superiore, che si traduce in pasti più appetibili e meno scarto

Il Comune di Pisa ha scelto di affrontare questa sfida attivando un progetto pilota con la collaborazione attiva della ditta *Elior Ristorazione s.p.a.* (gestore del servizio di refezione scolastica pisano e proponente il progetto). Tale progetto considera la riduzione degli sprechi non come un obiettivo secondario, ma come **parte integrante di una visione più ampia di sostenibilità e responsabilità sociale**. Ogni piatto consumato è una piccola vittoria per i bambini, per le famiglie, per la comunità e per il pianeta.

**L'educazione al non-spreco** è anche educazione al valore del cibo: insegnare ai bambini a non lasciare cibo nel piatto — senza tuttavia forzarli oltre il senso di sazietà — significa trasmettere il rispetto per chi ha coltivato quegli alimenti, per chi li ha preparati, e per le risorse naturali che li hanno resi possibili.



## ESPERIENZA DEL COMUNE DI PISA

Tra le esperienze più significative realizzate nell'ambito del progetto di educazione alimentare spicca quella condotta nel Comune di Pisa, dove la **dottorssa Susanna Agnello** (rappresentante dell'impresa MyNutritional s.r.l.c.r.s.t.p.) ha coordinato un ciclo di laboratori nelle scuole dell'infanzia e nelle scuole primarie del territorio. L'iniziativa ha coinvolto un numero considerevole di istituti e classi — dalle sezioni dei più piccoli di 3 anni fino alle quinte elementari — e ha rappresentato un'opportunità concreta per portare il tema dell'alimentazione consapevole direttamente tra i banchi, trasformando la nutrizione in un'esperienza viva, partecipata e memorabile.

Il progetto si è sviluppato nell'arco di diversi mesi, con interventi ripetuti in scuole diverse, ciascuno calibrato in base all'età dei bambini e alla specificità del contesto classe. Le attività proposte — pur variando nella forma e nel contenuto — hanno condiviso un filo conduttore comune: avvicinare i bambini al cibo in modo positivo, curioso e non impositivo, partendo dall'esperienza sensoriale e arrivando progressivamente alla comprensione dei principi di una dieta equilibrata.

### LE ATTIVITÀ PROPOSTE

---

I laboratori si sono articolati attorno ad alcuni moduli didattici ricorrenti, adattati di volta in volta all'età e alle capacità della classe.

#### > “I Cinque Sensi”

È stato probabilmente il più diffuso e apprezzato, specialmente nelle scuole dell'infanzia e nelle prime classi della primaria. Il principio è semplice quanto efficace: i bambini vengono invitati, con gli occhi bendati, a riconoscere frutta e verdura attraverso tatto, olfatto e gusto.

Alimenti come carota, mela, banana, cipolla, limone, pera, finocchio, pomodoro e molti altri diventano oggetti di esplorazione e scoperta. L'attività rovescia completamente il tradizionale approccio all'alimentazione: non si dice al bambino "mangia questa verdura perché fa bene", ma lo si invita a toccarla, annusarla, assaggiarla — in un contesto ludico, senza pressioni.

**Il risultato è spesso sorprendente:** bambini che a casa rifiutano sistematicamente certi alimenti si ritrovano ad assaggiarli con curiosità e persino entusiasmo, proprio perché il momento è vissuto come un **gioco** e non come un obbligo. In numerose classi, le insegnanti hanno **segnalato con stupore**

il **comportamento di bambini** con marcata selettività alimentare che, nel contesto del laboratorio, hanno mostrato **apertura e disponibilità** verso alimenti che di solito rifiutano.

### > “Il menù che vorrei”

È stato rivolto principalmente alle classi terza, quarta e quinta della primaria. Ai bambini viene chiesto di **costruire un menù settimanale ideale per la mensa**, indicando per ogni giorno un primo, un secondo, un contorno e un frutto. L'attività ha una duplice funzione: da un lato raccogliere informazioni preziose sulle **preferenze** e le **conoscenze alimentari reali** dei bambini; dall'altro fornire uno **spunto educativo** per correggere, insieme e senza giudizio, gli errori più comuni. Tra questi spicca il frequente inserimento della pizza come secondo piatto, la confusione tra legumi e contorni, la scarsa varietà nella scelta dei cereali (con la pasta che domina su tutto), e l'abitudine a scegliere frutta fuori stagione. Al termine dell'attività, i bambini costruiscono collettivamente alla lavagna un menù corretto ed equilibrato, scoprendo che **mangiare bene non significa necessariamente rinunciare ai propri piatti preferiti**, ma imparare a collocarli nel posto giusto.

### > “La Piramide Alimentare”

È stato proposto in varie classi della primaria, con un approccio sempre interattivo. Ai bambini vengono consegnati due fogli: uno con la **piramide vuota suddivisa in livelli**, e uno con immagini di **alimenti in stile cartoon da ritagliare e posizionare nei livelli corretti**. Prima dell'attività pratica, viene condotta una spiegazione coinvolgente sui concetti di frequenza di consumo, varietà, stagionalità e distinzione tra gruppi alimentari. I bambini si sono dimostrati generalmente **molto preparati e capaci di apprendimento rapido**, pur con gli errori tipici di questa fascia d'età: considerare le patate come verdure, inserire i legumi tra i contorni, confondere i latticini con le proteine. **Ogni errore è diventato un'occasione di apprendimento collettivo**.

### > “Il Frigorifero Antispreco”

È stata un'attività pensata per le classi più grandi, con l'obiettivo di insegnare ai bambini non solo cosa mangiare, ma **come conservare correttamente gli alimenti per evitare sprechi**. Attraverso una spiegazione sulle diverse zone del frigorifero e sui metodi di conservazione — dalla catena del freddo al sottosale, dall'essiccazione alla surgelazione — i bambini hanno acquisito conoscenze pratiche spesso ignorate anche dagli adulti. **L'attività stimolava curiosità e domande**: i bambini hanno chiesto perché la mela cambia colore dopo essere tagliata, come mai il pane secco può diventare una risorsa in cucina, qual è la

differenza tra scadenza e termine minimo di conservazione.

## > “L’Alfabeto della Frutta e della Verdura”

È stato un esercizio semplice ma efficace, proposto soprattutto nelle classi prime e seconde: a partire da una serie di lettere, i bambini devono trovare il maggior numero possibile di frutti e verdure corrispondenti. L'attività rivelava in modo immediato le lacune nel vocabolario alimentare dei bambini — che spesso non sanno distinguere tra una verza e un cavolo, o non conoscono il nome di certi ortaggi — e **stimola curiosità e voglia di esplorare sapori nuovi**.

La modalità competitiva e collaborativa del gioco mantiene alta l'attenzione anche nelle classi più vivaci.

## IL CONTESTO DELLE SCUOLE COINVOLTE

---

Le scuole del Comune di Pisa, coinvolte nel progetto, presentano caratteristiche molto diverse tra loro sia per lessico gastronomico che per cultura alimentare.

Per questo le attività sono state adattate con cura, e i risultati sono stati spesso incoraggianti — il laboratorio sensoriale, in particolare, **si è rivelato uno strumento sorprendentemente inclusivo**.

Le **insegnanti** hanno svolto un ruolo prezioso e complementare in ogni intervento: hanno coinvolto le classi integrando le spiegazioni con esempi tratti dalla quotidianità scolastica, e in molti casi hanno espresso interesse a proseguire il percorso con ulteriori laboratori nel corso dell'anno.

Diversi docenti hanno segnalato come le attività abbiano avuto un **effetto positivo** anche oltre il momento del laboratorio: bambini che hanno iniziato a portare frutta come spuntino, classi che hanno discusso spontaneamente di alimentazione nei giorni successivi, genitori che hanno chiesto informazioni ai figli sull'esperienza vissuta.




## COSA CI HA INSEGNATO QUESTA ESPERIENZA

---

I laboratori condotti a Pisa hanno restituito un quadro molto chiaro delle conoscenze, delle abitudini e degli errori più comuni nella alimentazione dei bambini in età scolare. Sul fronte delle abitudini quotidiane, i dati emersi dai questionari somministrati alle classi più grandi hanno confermato **tendenze già note**: la colazione è consumata quasi universalmente, ma spesso si riduce a latte e biscotti o latte e cereali industriali; la merenda scolastica è dominata da merendine confezionate, pizzette e snack dolci; i piatti preferiti sono pizza, pasta al pomodoro, sushi — e non mancano riferimenti al fast food. La frutta è raramente consumata come spuntino spontaneo.

Sul fronte delle conoscenze, **i bambini si sono dimostrati sorprendentemente preparati su alcuni argomenti** — come la distinzione tra frutta e verdura, la conoscenza di diverse specie ittiche, la varietà di cereali — **ma mostrano lacune ricorrenti e prevedibili**: confondono i legumi con i contorni, le patate con le verdure, il latte con le proteine. Queste confusioni non sono casuali: rispecchiano le abitudini domestiche e le categorie implicite che vengono trasmesse in famiglia e, talvolta, anche attraverso i menù scolastici.

Sul fronte della relazione con il cibo, l'esperienza sensoriale ha confermato un dato fondamentale: **i bambini non rifiutano il cibo perché non gli piace** — spesso non lo hanno mai davvero assaggiato nelle condizioni giuste. Quando l'assaggio avviene in un contesto ludico, privo di pressioni e ricco di curiosità, le barriere cadono con una facilità che sorprende anche i bambini stessi.

 Questo è forse il messaggio più importante che emerge dall'intera esperienza pisana: **l'educazione alimentare funziona quando è esperienziale**, quando mette il bambino al centro come protagonista attivo della scoperta, e quando riesce a trasformare il cibo da obbligo a opportunità.

## UN BILANCIO POSITIVO CON LO SGUARDO AL FUTURO

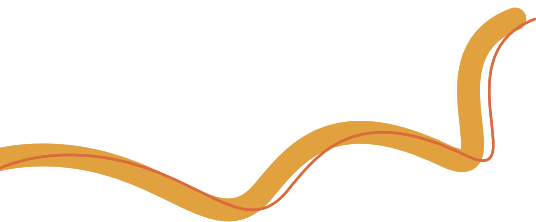
---

Il bilancio complessivo del progetto è ampiamente positivo.

I laboratori hanno raggiunto centinaia di bambini in decine di classi, lasciando in molti casi un'impressione duratura. Le insegnanti hanno manifestato quasi unanimemente soddisfazione per l'esperienza e interesse a ripeterla o ampliarla. Alcune scuole hanno chiesto espressamente di poter inserire i laboratori come appuntamento fisso nell'anno scolastico.

Ciò che emerge con chiarezza, tuttavia, è che i laboratori isolati — per quanto efficaci — non sono sufficienti da soli a modificare le abitudini alimentari dei bambini. **L'educazione alimentare richiede continuità, ripetizione e coerenza tra i diversi contesti di vita del bambino:** la scuola, la mensa e la famiglia. Un singolo incontro può accendere una scintilla, stimolare una curiosità, far assaggiare qualcosa di nuovo. Ma perché quella scintilla diventi una fiamma stabile occorre che a casa si faccia eco a ciò che si impara a scuola, che la mensa proponga menù coerenti con i principi insegnati in classe, e che gli adulti di riferimento siano essi stessi modelli di un rapporto sano con il cibo.

L'esperienza del Comune di Pisa dimostra che quando istituzioni, scuole, famiglie e professionisti della nutrizione lavorano nella stessa direzione, i risultati sono concreti e misurabili. È questo il modello che si propone di estendere e consolidare, con la consapevolezza che investire nell'educazione alimentare dell'infanzia significa investire nella salute pubblica del futuro.





# CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA SUSANNA AGNELLO

## 1 LA COLAZIONE È DAVVERO IMPORTANTE?

Gli studi scientifici evidenziano una correlazione inversamente proporzionale tra la frequenza di consumo della prima colazione e il peso corporeo.

Saltare questo pasto innesca un meccanismo per cui si tende a consumare snack dolci o salati fuori pasto e, di conseguenza, a saltare i pasti principali: **un vero e proprio circolo vizioso**.

La colazione è quindi un appuntamento quotidiano a cui le famiglie devono dedicare il giusto tempo, preferibilmente tutti insieme.

Saltare la colazione è un'abitudine ormai molto diffusa, purtroppo anche tra i bambini. E quando viene consumata, tende spesso a essere eccessivamente ricca di zuccheri. Per un bambino dai 2 ai 10 anni, la colazione dovrebbe fornire circa il 20% delle calorie giornaliere, corrispondente a 200-280 kilocalorie.

**Fare colazione è fondamentale per riattivare tutte le funzioni fisiche e mentali dopo il digiuno notturno.** In particolare, il cervello — che utilizza il glucosio come unico carburante — ha bisogno di essere "rifornito" fin dai primi minuti dopo il risveglio per funzionare al meglio nelle ore mattutine.

Le ragioni più comuni per cui si salta la colazione sono: **la mancanza di tempo** dovuta a una sveglia troppo tardi; **una cena troppo abbondante** consumata a ridosso dell'orario di andare a letto; **uno spuntino serale**; o semplicemente la **monotonia degli alimenti proposti**.

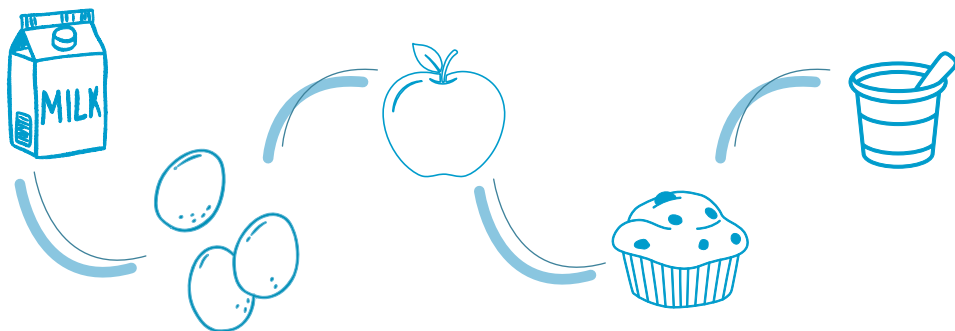
Una colazione completa, capace di dare il giusto sprint per affrontare la giornata, dovrebbe comprendere:

- **Una fonte di carboidrati complessi:** pane integrale o cereali, preferibilmente soffiati o in fiocchi, perché meno ricchi di zuccheri semplici
- **Una fonte di proteica:** un latticino (yogurt, latte vegetale o animale), una ricotta da spalmare sul pane o una piccola omelette
- **Una fonte di grassi buoni:** principalmente frutta secca
- **Una fonte di vitamine e sali minerali:** un frutto fresco o una spremuta fatta in casa

## Proposte di colazione per tutti i gusti

Il documento sulla prima colazione firmato da SINU e SISA ha elaborato alcune proposte per una colazione "classica", ma al tempo stesso varia ed equilibrata:

- 250 ml di latte parzialmente scremato, 5 g di cacao amaro in polvere, 40 g di frollini o un muffin fatto in casa o 40 g di cornflakes integrali, un frutto (es. una mela)
- 125 ml di latte, 1 vasetto di yogurt intero, un frutto, una fetta di ciambellone
- 2 crepes, 2 yogurt interi, frutta fresca (es. banana o frutti di bosco) con cannella in polvere
- 250 ml di latte parzialmente scremato, caffè non zuccherato, 80 g di pane o 30 g di fette biscottate integrali, 30 g di crema spalmabile o 20 g di marmellata
- 250 ml di latte intero, caffè non zuccherato, 50 g di pane integrale, 60 g di uova strapazzate con 3 g di olio evo, una spremuta d'arancia
- 250 ml di latte di soia, 30 g di fiocchi d'avena, 20 g di frutta a guscio, un frutto fresco
- 60 g di pancake a base di albume, farciti con 20 g di marmellata, 30 g di frutta secca, tè o caffè



## 2 LA MERENDA: COSA MANGIARE?

La merenda è un momento di ricarica importante sia a metà mattina che a metà pomeriggio: aiuta il bambino a non arrivare ai pasti principali con una fame eccessiva che lo spingerebbe ad abbuffarsi.

È consigliabile consumarla circa **3-4 ore prima del pranzo o della cena**, in modo da avere il tempo di digerirla prima del pasto successivo.

Lo spuntino deve essere moderato (senza il bis), variato (alternando dolce e salato) e proporzionato, per evitare un eccesso calorico. Per questo si consiglia di non associare alla merenda bevande gassate o zuccherate: se il bambino non è sazio, si può aggiungere un frutto fresco.

### ✓ Le merende più indicate sono:

- Frutta fresca e frutta secca
- Yogurt preferibilmente magro al naturale, arricchito con frutta fresca
- Una fetta di torta fatta in casa
- Una fetta di pane con olio
- Un piccolo panino con prosciutto crudo o bresaola



### •• Le merende da evitare sono invece:

- Budini o dessert ricoperti di panna e zuccheri
- Patatine fritte
- Bevande gassate
- Panini farciti industrialmente



## 3 PERCHÉ IL BAMBINO DEVE MANGIARE LE VERDURE?

Frutta e verdura si trovano alla base della piramide alimentare mediterranea non per caso: devono far parte della nostra alimentazione in maniera sistematica — e naturalmente anche di quella dei nostri figli — ricordando sempre che i bambini sono lo specchio dei genitori. Le ricerche scientifiche ormai numerose dimostrano che circa il 30% dei tumori è associato a un'alimentazione troppo ricca di grassi di origine animale. Questo non significa che tutti debbano passare da un'alimentazione onnivora a una vegetariana, ma che **frutta e verdura non possono assolutamente mancare sulle nostre tavole.**

Data la loro fondamentale importanza preventiva e le difficoltà che spesso i bambini incontrano nell'apprezzare i piatti a base di vegetali, aiutarli a superare questo rifiuto è un compito cruciale sia per i genitori sia per le mense scolastiche.

Nei vegetali sono presenti numerose molecole con effetto protettivo su specifici tumori: il licopene dei pomodori protegge dal cancro alla prostata; il resveratrolo dell'uva ha effetti benefici sul sistema cardiovascolare; molti vegetali contengono fitoestrogeni che svolgono un ruolo di regolazione ormonale, riducendo l'influenza di certi ormoni sullo sviluppo di alcuni tumori. Frutta e verdura sono inoltre povere di acidi grassi saturi e colesterolo, e ricche di folati e antiossidanti, che ostacolano la formazione dei radicali liberi — le molecole che possono alterare la struttura cellulare e favorire lo sviluppo di neoplasie.

#### 4 LE PATATE SONO VERDURE?

Inserire le patate nel gruppo degli ortaggi è oggi **uno degli errori nutrizionali più comuni**. Le patate, in realtà, non sono verdure bensì tuberi che, per la loro composizione nutrizionale, assomigliano molto più alla pasta, al pane e ai cereali in generale.

Come questi ultimi, le patate sono ricche di amido e molto sazianti. Non contengono glutine, il che le rende adatte anche a chi soffre di intolleranza glutinica o celiachia. Il loro contenuto di amido è tuttavia inferiore a quello dei cereali, quindi risultano più digeribili; di contro, il loro indice glicemico è più elevato rispetto alla pasta cotta al dente, e questo può causare picchi glicemici che favoriscono l'accumulo di adipe e cali bruschi di energia. Esistono però alcuni accorgimenti per abbassarne l'indice glicemico: non acquistarle troppo mature, non conservarle a lungo e consumarle fredde.

In un regime ipocalorico, le patate rappresentano un'ottima fonte di **carboidrati**, perché rispetto ai cereali hanno un apporto energetico inferiore: 100 g di patate apportano circa 170 kcal, contro le 280 kcal di 80 g di pasta.

Le patate contengono anche importanti micronutrienti: vitamina C, vitamina B6, acido folico, niacina, potassio e magnesio.



## 5 DIFFERENZA TRA LATTE ANIMALE E LATTE VEGETALE: QUALE SCEGLIERE?

Nella scelta di un latte al supermercato, il primo passo è capire le esigenze nutrizionali della persona a cui è destinato: non esiste un latte migliore in assoluto, poiché ogni tipo — animale o vegetale — ha caratteristiche proprie, con specifici vantaggi e limiti.

Per i bambini in fase di crescita, **il latte animale è generalmente preferibile a quello vegetale**, poiché è definito "ad alto valore biologico": contiene aminoacidi essenziali che l'organismo non è in grado di sintetizzare autonomamente, fondamentali per lo sviluppo. Le bevande vegetali sono, sotto questo aspetto, decisamente più povere. Inoltre, il latte animale presenta una quantità di grassi e colesterolo superiore, due elementi indispensabili per la produzione ormonale che accompagna la crescita. Le bevande vegetali, infine, hanno un contenuto più basso di vitamine — ad eccezione di quelle di avena e riso, peraltro sconsigliate ai diabetici per l'elevato indice glicemico.

**Le bevande vegetali sono invece più indicate per le persone anziane, per chi soffre di colesterolo alto e naturalmente per chi è intollerante al lattosio.**

## 6 DIFFERENZE TRA I LATTI VEGETALI

Il termine "latte vegetale" è in realtà **improprio**: sarebbe più corretto parlare di "bevande vegetali". Indipendentemente dalla denominazione, negli ultimi anni questi prodotti hanno conquistato una fetta sempre più ampia di consumatori, trainati dalla crescita dell'alimentazione vegetariana e vegana e dall'aumento delle persone intolleranti al lattosio.

Oggi sul mercato si trovano numerose tipologie: soia, mandorla, avena, riso e cocco sono le più comuni, ma esistono anche bevande a base di canapa, orzo, nocciola, anacardi, arachidi, lupino, pisello, quinoa e molte altre. Le caratteristiche nutrizionali variano sensibilmente da marca a marca, ed è quindi sempre importante consultare l'etichetta prima di scegliere.

Una "buona" bevanda vegetale dovrebbe contenere: **una quantità variabile** di frutta secca o cereali, un dolcificante (che può variare per tipologia e quantità) e **acqua**. **Non** dovrebbe assolutamente contenere olio di palma, zuccheri aggiunti (fruttosio o glucosio), sale aggiunto, grassi aggiunti, additivi o conservanti.

Nelle bevande di riso e avena si trova talvolta **un 1% di olio di girasole**, che ha tuttavia un effetto positivo, riducendo il carico glicemico della bevanda.





Ecco alcune caratteristiche delle bevande vegetali più diffuse:

- **DI AVENA:** poche calorie, limitato contenuto di grassi, indice glicemico intermedio. Ricca di carboidrati, vitamina E e vitamine del gruppo B (in particolare acido folico). Contiene beta-glucani, che aiutano a ridurre il colesterolo intestinale con azione depurativa. Punto debole: basso contenuto proteico. Sembra in grado di abbassare i livelli di colesterolo LDL, e gli studi ne stanno verificando la compatibilità con la dieta celiaca.
- **DI SOIA:** la più "strutturata" tra le bevande vegetali, con un contenuto più elevato di proteine e grassi — caratteristica che può renderla meno digeribile. Ha l'indice glicemico più basso. Contiene una buona quantità di flavonoidi con azione estrogenica, per cui è controindicata in caso di malattie autoimmuni, tumore al seno o endometriosi.
- **DI RISO:** la meno calorica in assoluto, con un contenuto di grassi minimo. Molto digeribile e adatta ai celiaci (senza glutine). Bassa allergenicità rispetto alla soia. Difetti: bassa quantità di proteine e indice glicemico elevato (controindicata per i diabetici). Povera di vitamine e minerali, meglio sceglierla nella versione "arricchita".
- **DI MANDORLA:** molto digeribile e nutrizionalmente completa. Benefica per cuore e cervello grazie ai grassi insaturi, agli antiossidanti e ai minerali. Priva di colesterolo. Alto contenuto di calcio (indicata per bambini e chi soffre di osteoporosi). Senza ormoni né isoflavoni, adatta a chi soffre di acne o infiammazione cutanea.
- **DI COCCO:** contenuto proteico superiore alle altre, molto nutriente e ricca di fibre (altamente saziante). Difetto: apporta molte calorie e grassi.

La scelta ideale, per chi ama queste bevande o non può assumere latte vaccino, è quella di variarle spesso, poiché ciascuna ha caratteristiche diverse. Nell'ottica di un'alimentazione equilibrata, la varietà è sempre la migliore strategia — anche in questo caso.

## 7 YOGURT: QUALE SCEGLIERE?

Lo yogurt è un alimento assolutamente consigliato nell'alimentazione del bambino, ma è importante saper scegliere tra le decine di varianti disponibili in commercio quelle con le migliori caratteristiche nutrizionali.

Va sfatata la convinzione comune che questo alimento, a causa della sua acidità, possa indurre diarrea o mal di stomaco: numerosi studi hanno dimostrato il contrario. Lo yogurt, se assunto regolarmente, è in grado di **rafforzare il sistema immunitario del bambino**, prevenendo malattie batteriche come diarrea e dissenteria, e può addirittura accelerare la guarigione dalla diarrea. Contiene inoltre microorganismi come il *Bifidobacterium lactis* e il *Lactobacillus acidophilus*, che supportano la salute digestiva e il mantenimento del microbiota intestinale — oggi considerato il nostro "secondo cervello".

Le grandi industrie alimentari commercializzano spesso yogurt "per bambini" in confezioni colorate e accattivanti, pensate per attirare l'attenzione sia del piccolo che del genitore. Ma ciò su cui dovremmo soffermarci è **l'etichettatura**: in molti di questi prodotti i valori nutrizionali non sono adeguati per un'alimentazione sana ed equilibrata.

Una regola fondamentale: più corta è la lista degli ingredienti, migliore è generalmente il prodotto.

### 1) Attenzione al contenuto di zucchero




Uno studio dell'Università di Leeds e Surrey ha analizzato circa 921 yogurt disponibili sul mercato statunitense, rilevando che in tutte le categorie — ad eccezione degli yogurt naturali e greci — il contenuto di zucchero supera i 5 grammi per 100 grammi di prodotto.

5 grammi ogni 100 grammi è la soglia al di sotto della quale uno yogurt è considerato "**a basso contenuto di zuccheri**".

Lo stesso studio ha evidenziato che gli yogurt biologici risultano tra i più zuccherati, con circa 13 grammi di zuccheri ogni 100 grammi: poiché sono naturalmente più acidi a causa dei microorganismi presenti, viene aggiunto più zucchero per renderli più gradevoli. Gli yogurt al gusto di frutto contengono circa 12 grammi di zuccheri per 100 grammi, quelli alla frutta 11,9 grammi.

Gli yogurt con il contenuto di zuccheri più basso sono quelli **naturali al 100% e quelli greci**, con 5 grammi per 100 grammi — in gran parte zucchero naturale (lattosio). Questi due tipi sono quindi i più indicati, sia per i bambini che per



gli adulti. In aggiunta, presentano livelli proteici più elevati e un contenuto di carboidrati inferiore rispetto agli altri.

Molti prodotti a base di yogurt commercializzati per i bambini soddisfano con una singola porzione quasi la metà dell'assunzione giornaliera raccomandata di zuccheri.

## 2) Attenzione alla lista degli ingredienti



Per scegliere un buon yogurt, è utile leggere attentamente **la lista degli ingredienti**:

- **Yogurt greco 0%:** latte scremato o intero, fermenti lattici vivi
- **Yogurt greco 5% o 2%:** latte scremato o intero, fermenti lattici vivi, crema di latte
- **Yogurt naturale al 100%:** latte intero o scremato, fermenti lattici vivi
- **Yogurt alla frutta:** yogurt, preparato di frutta in bassa percentuale o concentrati di frutta, aromi, addensanti (amido modificato, carragenina E407), correttori di acidità, coloranti (es. cocciniglia), sciroppo di fruttosio o glucosio

Tra lo yogurt naturale magro e quello intero, è preferibile quest'ultimo: quello magro risulta più ricco di zuccheri aggiunti per compensare l'assenza di grassi.

Gli yogurt da scegliere per i bambini sono quindi principalmente:  
**1) lo yogurt naturale al 100%**, bianco e possibilmente intero, da arricchire con frutta fresca a pezzi o frullata. Per la colazione può essere abbinato a cereali in chicchi o in fiocchi, meno ricchi di zuccheri semplici;

**2) se graditi, gli yogurt greci** — più digeribili degli yogurt classici, meno ricchi di sale e carboidrati, ma più nutrienti. Anche in questo caso, preferire quelli al naturale, evitando le versioni alla frutta o "al gusto di".

## Ricetta: Yogurt greco e crema di pesche

Ingredienti per 4 bambini:

- 2 pesche noci
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- 170 g di yogurt bianco greco
- Lamponi e mirtilli freschi



### Preparazione:

- Tagliare le pesche e cuocerle in un pentolino con mezzo bicchiere d'acqua e un cucchiaino di zucchero di canna per circa 15 minuti
- Lasciar raffreddare
- Aggiungere lo yogurt greco e frullare con il frullatore a immersione
- Lasciar riposare in frigorifero per almeno mezz'ora, poi decorare con mirtilli e lamponi freschi

Da evitare anche: yogurt cremosi o vellutati, creme di yogurt (addizionate di crema di latte, zuccheri e frutta), kefir (che per la fermentazione alcolica dei lieviti potrebbe contenere tracce di alcool).

## 8 IL PESCE: QUANTE VOLTE DEVE MANGIARLO UN BAMBINO E QUALE SCEGLIERE?

Il pesce è uno degli alimenti meno graditi dai bambini, sia per l'odore che per il sapore, e spesso anche a causa della presenza delle lische.

Per questo motivo è consigliabile introdurlo nell'alimentazione il prima possibile, idealmente subito dopo lo svezzamento, prima che possa consolidarsi un rifiuto definitivo man mano che il bambino cresce.

Sia a casa che nelle mense scolastiche, l'obiettivo è quello di presentare il pesce in modi **creativi** che ne "mascherino" la natura: polpette, bastoncini panati fatti in casa, filetti privi di lische, spezie e succo di limone per attenuare l'odore forte.

Il consumo di pesce è consigliato almeno **3-4 volte a settimana**. La porzione standard indicata nelle tabelle LARN è di 150 g, ma per un bambino delle elementari possono andare bene anche 50-60 g, pesato a crudo ed escluse le lische.

Il pesce è un alimento **ricco di proteine ad alto valore biologico**, paragonabili a quelle della carne, e spesso molto più leggero e digeribile. Il principio nutritivo più prezioso del pesce è l'**omega 3**: un acido grasso polinsaturo che l'organismo non è in grado di sintetizzare autonomamente e che deve quindi essere introdotto attraverso la dieta.

L'omega 3 è associato al benessere e allo sviluppo del sistema nervoso e della retina, e contribuisce alla prevenzione di malattie infiammatorie e allergie. Il pesce apporta inoltre importanti **micronutrienti**: fosforo (che ottimizza l'assimilazione del calcio nelle ossa), iodio (essenziale per il corretto funzionamento della tiroide), vitamine A ed E con proprietà antiossidanti e vitamina D (che favorisce l'assorbimento del calcio).



Nella scelta del pesce da proporre ai bambini, è preferibile orientarsi su pesci di **media dimensione**: quelli grandi risultano più inquinati. Meglio privilegiare specie che vivono a profondità intermedie, evitando sia quelli di superficie (su cui si depositano idrocarburi) sia quelli di fondale (dove si accumulano metalli pesanti).

Il pesce congelato o surgelato non va demonizzato: dal punto di vista nutrizionale è equivalente a quello fresco, con differenze apprezzabili principalmente nel gusto. Il pesce in scatola è invece da limitare, poiché può contenere livelli di nichel tali da causare allergie, e viene spesso arricchito di sale per favorirne la conservazione.

### **Pesci consigliati:**



- Merluzzo, nasello, sgombro piccolo: particolarmente ricchi di omega 3
- Sogliola, platessa
- Pesci azzurri: acciughe, alici, sardine (attenzione alle lische)
- Aguglia, suro, spatola (più rari)
- Orata e spigola (taglia media)
- Salmone e trota: indicati se non di allevamento e di piccola taglia

### **Pesci sconsigliati:**



- Trote salmonate: spesso colorate con una pastura contenente un colorante dannoso per l'uomo
- Tonno e pesce spada: pesci di grandi dimensioni, quindi più inquinati
- Cernia
- Bastoncini di pesce industriali: da evitare per la panatura esterna
- Pesce crudo: soggetto a rischio di anisakis

Un discorso a parte meritano molluschi e crostacei, da introdurre gradualmente per verificare eventuali reazioni allergiche: i crostacei sono tra gli alimenti con la più alta allergenicità. Sono da evitare totalmente nei primi 2 anni di vita.

### **Come rendere il pesce più appetibile ai bambini:**



- Inserendolo in polpette
- Cucinandolo al forno con una panatura fatta in casa per creare bastoncini o crocchette
- Preparandolo "alla pizzaiola" o "all'acqua pazza"
- Aggiungendolo alla pasta o al riso sotto forma di crema, per un piatto unico
- Creando involtini di pesce ripieni di verdure

## 9 COME AFFRONTARE LA SELETTIVITÀ ALIMENTARE A SCUOLA E IN FAMIGLIA

La selettività alimentare — comunemente chiamata "mangiare difficile" — è una delle preoccupazioni più frequenti tra i genitori di bambini in età prescolare e scolare. Si manifesta con il **rifiuto sistematico di determinati alimenti**, spesso in base a caratteristiche sensoriali come il colore, la consistenza, l'odore o il sapore, e può rendere il momento del pasto un'esperienza stressante sia per il bambino che per tutta la famiglia.

È importante innanzitutto distinguere tra una **selettività "fisiologica"** — presente in quasi tutti i bambini tra i 2 e i 6 anni, legata alla normale fase neofobica dello sviluppo — e una **selettività più marcata e persistente**, che può interferire con l'adeguatezza nutrizionale della dieta e con la qualità di vita del bambino. Nel primo caso si tratta di un comportamento del tutto normale, destinato a ridursi con la crescita; nel secondo può essere utile il supporto di un nutrizionista o, in alcuni casi, di un professionista della salute mentale.

**La neofobia alimentare** — il timore di assaggiare cibi nuovi o sconosciuti — è una fase naturale che fa parte del normale sviluppo cognitivo e comportamentale del bambino. In questo periodo, il bambino tende a preferire il familiare e a diffidare di tutto ciò che non riconosce. Il modo in cui genitori e insegnanti gestiscono questa fase è determinante per **l'evoluzione del rapporto del bambino con il cibo**.



### Alcune strategie efficaci per affrontare la selettività alimentare in famiglia:

- **Esposizione ripetuta senza forzatura:** la ricerca scientifica mostra che un bambino può aver bisogno di essere esposto a un alimento nuovo fino a 10-15 volte prima di accettarlo. Ogni volta che un alimento viene proposto senza pressione — anche solo guardandolo, annusandolo o toccandolo — è un passo avanti
- **Modellamento positivo:** i bambini imparano osservando. Se i genitori mangiano con piacere una varietà di alimenti, il bambino tende a imitarli. Mangiare insieme è uno degli strumenti educativi più potenti
- **Coinvolgimento nella preparazione:** portare il bambino con sé a fare la spesa, permettergli di scegliere una verdura nuova da provare, coinvolgerlo nella preparazione del pasto. Chi cucina ha già iniziato a familiarizzare con il cibo prima ancora di assaggiarlo

- **Presentazione creativa:** cambiare il modo in cui un alimento viene presentato può fare la differenza. Una verdura bollita e scondita sarà sempre meno appetibile della stessa verdura gratinata, in pinzimonio colorato o come condimento di una pasta

- **Evitare di etichettare:** frasi come "lo so che non ti piace" o "lui non mangia le verdure" diventano profezie che si auto-avverano. Meglio mantenere un atteggiamento neutro e aperto

- **Non usare il cibo come premio o punizione:** "se finisci la verdura ti do il dolce" crea gerarchie alimentari distorte e rinforza il rifiuto dei cibi meno graditi

**A scuola**, il contesto di gruppo può essere sia un ostacolo che una risorsa. Un bambino che a casa rifiuta categoricamente le verdure può sorprendersi ad assaggiarle se vede un compagno farlo con entusiasmo.

**Le maestre svolgono un ruolo fondamentale** nell'incoraggiare l'assaggio senza pressione, nel valorizzare i piccoli progressi e nel creare un clima positivo attorno al momento del pasto.

**I laboratori del gusto** — attività strutturate in cui i bambini esplorano alimenti attraverso i sensi, li preparano insieme e li assaggiano in un contesto ludico — si sono dimostrati strumenti particolarmente efficaci per ridurre la selettività e ampliare il repertorio alimentare. L'elemento chiave è che **l'assaggio avvenga in modo spontaneo, libero da aspettative e da giudizi.**

Infine, è importante che **scuola e famiglia lavorino in sinergia:** la coerenza tra le proposte alimentari a mensa e quelle a casa è fondamentale.

Se a scuola il bambino viene incoraggiato ad assaggiare la zucca e a casa non viene mai proposta, l'effetto educativo si annulla. **Un dialogo aperto tra genitori e insegnanti**, e quando necessario il supporto di un nutrizionista, può fare la differenza nel costruire un rapporto sano e sereno con il cibo.



